



# 令和8年7月分特別支援学校給食献立表



7月は、食欲増進に効果のある香辛料や酢を使った献立を取り入れ、暑さをのりきるための食事の工夫を知らせます。  
また、体を冷やす夏野菜を使った献立を取り入れ、夏バテ予防の工夫を知らせます。

日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
1	水	ごはん ぎゅうにゅう けいにくのさっぱりいため かぼちゃのふくめに あいのしまさんわかめのみそしる ブルーベリーゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく ★たまねぎ かぼすかじゅう さとう でんぷん あぶら ★かぼちゃ さんおんとう あつあげ みそ ★わかめ キャベツ ブルーベリーゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう ミートボールのさっぱりいため かぼちゃのふくめに あいのしまさんわかめのみそしる ブルーベリーゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりのムース べっこうあん かぼちゃのふくめに あいのしまさんわかめのみそしる
2	木	パン ぎゅうにゅう スライスチーズ ひきにくとまめのトマトにこみ 《ピカディージョ》 キャベツのアーモンドソテー	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ あいびきにく だいず にんじん ピーマン ★たまねぎ あかいんげんまめ ★じゃがいも トマトピューレ でんぷん あぶら キャベツ ローストアーモンド	パン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくとまめのトマトにこみ 《ピカディージョ》 キャベツのアーモンドソテー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ にくとまめのトマトにこみ キャベツのアーモンドいため
3	金	ごはん ぎゅうにゅう レバーのバーベキューソースあえ やさいのいろどりいため ワントンスープ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりレバー りんご かぼすかじゅう さとう ベーコン にんじん ピーマン ★たまねぎ あぶら しょうが キャベツ きくらげ ウエーブワントン	なんぼん ぎゅうにゅう レバーのバーベキューソース やさいのいろどりいため ワントンスープ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー レバームース バーベキューソース やさいソテー ワントンスープ
6	月	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム ひるぜんやきそば あげギョーザ みかん(シロップづけ)	☆パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム けいにく てんぷら みそ にんじん しょうが ★たまねぎ キャベツ しろねぎ りんご ちゅうかめん さとう あぶら ギョーザ みかん(シロップづけ)	ちいさいパン(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう りんごジャム ひるぜんやきそば あげギョーザ みかん(シロップづけ)	パンがゆ(けんさんこおぎこ) ぎゅうにゅう おちやゼリー りんごジャム やきそば ほたてのクリームにこごり みかん(シロップづけ)
7	火	ごもくずし ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる たなばたゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ たまご しらすばし にんじん ごぼう ほししいたけ さとう あぶら ☆あおねぎ ★たまねぎ ☆しいたけ そうめん ふ、でんぷん たなばたゼリー	たまごのなんぼん ぎゅうにゅう ごもくずし たなばたそうめんじる たなばたゼリー	たまごのすしがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー とりのムース わふうあん そうめんじる ピーチゼリー(ブロッカ)
8	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ いためナムル アセロラゼリー	★ごはん ☆ぎゅうにゅう あいびきにく だいず どうふ みそ しょうが しろねぎ さとう てんぷん あぶら ごまあぶら にんじん キャベツ ごま アセロラゼリー	なんぼん ぎゅうにゅう マーボーどうふ いためナムル アセロラゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー マーボーどうふ ナムル オレンジゼリー(ブロッカ)
9	木	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ホキのカレームニエル ジャーマンサラダ マカロニとうにゅうスープ	パン ☆ぎゅうにゅう ミルククリーム さかなきりみ(ホキ) こおぎこ あぶら あらびきウインナー ★たまねぎ グリーンピース ★じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みそ とうにゅう にんじん キャベツ マカロニ	パン ぎゅうにゅう ミルククリーム ホキのカレームニエルコンソメソース ジャーマンサラダ マカロニとうにゅうスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー あんずジャム しろみぎかなのムース カレーソース マッシュポテト とうにゅうスープ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ あげじゃがとゴーヤのあまからあえ にくだんごとたまごのスープ ヨーグルト	★ごはん ☆ぎゅうにゅう おさかなふりかけ ☆にがうり ★じゃがいも さとう あぶら ミートボール たまご こおぎこ にんじん ★こまつな ★たまねぎ でんぷん ヨーグルト	なんぼん ぎゅうにゅう おさかなふりかけ あげじゃがとゴーヤのあまからあえ にくだんごとたまごのスープ ヨーグルト	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー たいみそ(押) ミートムース ポテトとあまからソース たまごスープ クリームヨーグルトパニラ
13	月	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ミックスフルーツ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん ★かぼちゃ ★トマト ピーマン しょうが ★たまねぎ こおぎこ あぶら マーガリン おうとう(シロップづけ) みかん(シロップづけ)	なんぼん ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ミックスフルーツ	かゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー なつやさいカレー ミックスフルーツ
14	火	パン ぎゅうにゅう はちみつ けいにくとやさいの ガーリックソテー パンプキンスープ せとうちレモンゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう はちみつ けいにく にんじん ☆グリーンアスパラガス ★たまねぎ でんぷん あぶら とうにゅう だっしふんにゅう ★かぼちゃ マーガリン せとうちレモンゼリー	パン ぎゅうにゅう はちみつ ミートボールとやさいの ガーリックソテー パンプキンスープ せとうちレモンゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちやゼリー はちみつ とりのムース コンソメソース とうにゅうのパンプキンスープ オレンジ

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。  
嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしはこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。



～ みんなで食育をすすめましょう ～

日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
15	水	ごはん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが なっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 キャベツとにんじんの ごますりため	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★トマト ★たまねぎ いとこんにやく ★じゃがいも さんおんどう あぶら なっとう かつおぶし にんじん キャベツ さとう ごま	なんばん ぎゅうにゅう トマトにくじゃが ひきわりなっとう(たれつき)〈かつおぶし〉 キャベツとにんじんの ごますりため	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろまめ トマトにくじゃが キャベツのごますりあえ
16	木	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード パッタイ ホアンホワタン ムース <b>お楽しみ献立</b>	キャロットパン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーレード ぶたにく あつあげ にんじん ピーマン ★たまねぎ ひらめんピーフン さとう あぶら たまご ★こまつな きくらげ でんぶん ごまあぶら ムース	ちいさいキャロットパン ぎゅうにゅう オレンジマーレード パッタイ ホアンホワタン ムース	キャロットパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) やきピーフン ホアンホワタン パニラムース
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぬかだき じゃがいものかぼすきんぴら とうがんのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さば しょうが さんおんどう にんじん かぼすかじゅう ★じゃがいも あぶら ごまあぶら あつあげ みそ ★こまつな ★たまねぎ とうがん	なんばん ぎゅうにゅう さばのぬかだき じゃがいものかぼすきんぴら とうがんのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース しょうがあん じゃがいものソテー とうがんのみそしる

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西 普通食	小学部	533 (520)	20.0 (16.9-26.3)	17.8 (11.6-17.3)	331 (280)	79 (40)	2.2 (2.4)	245 (160)	0.37 (0.30)	0.50 (0.30)	28 (20)	3.9 (3.6以上)	1.6 (1.6未満)
		中学部	660 (660)	24.7 (21.5-33.0)	21.3 (14.7-22.0)	362 (360)	99 (96)	3.0 (3.6)	335 (240)	0.50 (0.40)	0.59 (0.50)	36 (28)	5.5 (5.6以上)	2.1 (2.0未満)
		高等部	660 (660)	24.7 (21.5-33.0)	21.3 (14.7-22.0)	362 (290)	99 (104)	3.0 (3.2)	335 (250)	0.50 (0.40)	0.59 (0.50)	36 (28)	5.5 (6.0以上)	2.1 (2.0未満)
	押しつぶし食	小学部	350 (350)	16.8 (15.8)	15.1 (15.5)	238 (-)	39 (-)	0.9 (-)	183 (-)	0.15 (-)	0.36 (-)	23 (-)	2.1 (-)	1.4 (-)
		中高等部	450 (450)	20.8 (20.3)	19.6 (20.0)	269 (-)	51 (-)	1.2 (-)	255 (-)	0.19 (-)	0.44 (-)	28 (-)	3.0 (-)	1.9 (-)
		嚥下食Ⅱ	351 (350)	16.7 (15.8)	16.2 (15.5)	283 (-)	42 (-)	1.3 (-)	183 (-)	0.20 (-)	0.43 (-)	25 (-)	2.1 (-)	1.3 (-)
嚥下食Ⅰ	301 (300)	14.3 (13.5)	12.9 (13.3)	265 (-)	35 (-)	1.4 (-)	144 (-)	0.20 (-)	0.37 (-)	26 (-)	1.5 (-)	1.0 (-)		

## ～ スチームコンベクションオーブンの紹介 ～

スチームコンベクションオーブン(スチコン)とは・・・

昨年度「スチコン」という万能調理器が設置されました。スチコンは、焼き物や蒸し物など、いろいろな調理ができる機械です。これを使って、ミートローフや手作りケーキなどバリエーション豊かで、おいしく、より安全な献立が提供できるようになります。



### かぼちゃとチーズのミートローフ(コンソメソース) ができるまで



①材料をこねる



②ホテルパンに入れる



③温度と時間の設定をする



④カートをスチコンに入れる



⑤温度確認をする



⑥カートを取り出す



⑦1人分に切る



⑧クラスごとに配分する



⑨できあがり!

ひき肉のうま味と、かぼちゃのやさしい甘み、そしてチーズのコクも加わり、そこにコンソメソースをとろりとかけて、口いっぱいにおいしさが広がる一品になりました。お肉をこねるのは一苦勞ですが、調理員さんが力を込めてこねることで、ふわっとやわらかく、けれども、まとまりのあるミートローフに仕上がりました。子どもたちや先生は、「かぼちゃのミートローフ、おいしい! おしゃれな給食ですね。」「かぼちゃとチーズが合うね。おかわりしたよ。」「おいしかったから最後に食べよう。」「スチコンって、すごいね。次も楽しみ。」と言いながら、スチコン料理をみんなで味わって食べていました。食べ終わって給食室に「おいしかったです。」と言いに来てくれた子ども達もいて、その言葉に調理員さんも笑顔いっぱいでした。

今月は、ホキのカレームニエルなどでスチコンを活用します。



# 子どもの栄養とケア



## \*食事の量は・・・

その日の体調やお子さんの状態を考慮して食事の量を決めています。

## \*食事の内容は・・・

無理なく安全に、そしておいしく食べることができる工夫をし、お子さんにふさわしい食事を選んでいきます。

## \*栄養状態はどうですか

食事の摂取量が不足すると、栄養状態が悪くなり、抵抗力が落ちてきて、健康状態が損なわれます。

やせているお子さんや食事の量が進まないお子さんは気を付けましょう。



「栄養補助食品」でしっかり栄養をとる。

## \*水分は十分摂れていますか

水はからだを構成する成分の60%以上を占め、私たちのからだに欠かせないものです。

水分は食べ物の代謝に大きく関わり、脱水状態になると栄養状態が良好に保てなくなってしまいます。また、体温を調整したり、呼吸を整えたり、便秘を防ぐ役目も果たしています。

☆積極的に水分を補給しよう



牛乳やお茶を食べやすいゼリーでとる。



お茶や汁物にはとろみをつけて確実にとる。

## \*便秘をしていませんか

便秘をしているお子さんが多く見られます。十分に水分を摂るほか、しっかりと野菜を食べましょう。

油の不足や睡眠不足も便秘の原因になるので注意しましょう。また、日中はからだを動かして腸を刺激し、便秘を防ぎましょう。



適度に油脂を使う。

## 1日に必要な水分はどのくらいでしょう

水の必要量は、一般的に食事から1リットル、飲み水として1.1リットル、生体内で代謝の結果つくられる水分が0.3リットルで、合計2.4リットル前後とされています。



## ひとくちメモ

### とろみのつけ方

水分にとろみをつけると食べやすくなりますが、どのくらいのとろみ具合がよいのでしょうか。多少の個人差はありますが、スプーンですくって落とした時、軽く糸を引く程度が適切です。

サラサラしすぎると誤嚥しやすくなります。逆に硬すぎると、べたついて送り込みにくくなり、口や喉に残ってしまうので注意しましょう。

